**План**

**Учебно-тренировочного цикла на время дистанционного обучения для группы БУС-1**

Тренер-преподаватель: Заренина О.А.

**Цель**: Сохранение и поддержание физических кондиций занимающихся, а также развитие технико-тактических умений и навыков.

**Задачи**:

*Образовательные*: Обучение техники владения мячом.

*Оздоровительные*: Развитие физических качеств: ловкости, гибкости, силы.

*Воспитательные*: Воспитание чувства ответственности, самостоятельности и саморазвития.

*Место проведения*: Домашние условия.

*Инвентарь*: Мяч.

|  |  |
| --- | --- |
| № УТЗ | **Содержание УТЗ** |
| 1 | Упражнения на статическую гибкость |
| 2 | Упражнения с мячом на технику |
| 3 | Упражнения на динамическую растяжку |

 **План**

**Учебно-тренировочного цикла на время дистанционного обучения для группы БУС-3**

Тренер-преподаватель: Заренина О.А.

**Цель**: Сохранение и поддержание физических кондиций занимающихся, а также развитие технико-тактических умений и навыков.

**Задачи**:

*Образовательные*: Обучение техники владения мячом.

*Оздоровительные*: Развитие физических качеств: ловкости, гибкости, силы.

*Воспитательные*: Воспитание чувства ответственности, самостоятельности и саморазвития.

*Место проведения*: Домашние условия.

*Инвентарь*: Мяч.

|  |  |
| --- | --- |
| № УТЗ | **Содержание УТЗ** |
| 1 | Упражнения на статическую гибкость |
| 2 | Упражнения с мячом на технику |
| 3 | Упражнения на динамическую растяжку |
| 4 | Упражнения на баланс, координацию и статику |

**План**

**Учебно-тренировочного цикла на время дистанционного обучения для группы БУС-5**

Тренер-преподаватель: Заренина О.А.

**Цель**: Сохранение и поддержание физических кондиций занимающихся, а также развитие технико-тактических умений и навыков.

**Задачи**:

*Образовательные*: Совершенствование техники владения мячом.

*Оздоровительные*: Развитие физических качеств: ловкости, гибкости, силы.

*Воспитательные*: Воспитание чувства ответственности, самостоятельности и саморазвития.

*Место проведения*: Домашние условия.

*Инвентарь*: Мяч.

|  |  |
| --- | --- |
| № УТЗ | **Содержание УТЗ** |
| 1 | Упражнения на статическую гибкость |
| 2 | Упражнения с мячом на технику |
| 3 | Упражнения на динамическую растяжку |
| 4 | Упражнения на баланс, координацию и статику |
| 5 | Упражнения на развитие общей физической подготовки. |